

→
hardlopen
helpt

Saskia
personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Sept 2022	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 2	2 x 1500 m 1 x 1000 m 1 x 800 m	4200m	
Wo 7	2 x (6min – pauze 3 min) 3 x (4min- pauze 2 min) 4 x (2min- pauze 1 min)	32 min tempo	SP 3 min
Vr 9	3 x (1:30- 430 -3min) pauze steeds 1:30min	27 min tempo	SP 3 min
Zo 10	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 14	5-4-3-2-1-1-2-3-4-5min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	
Vr 16	500m-1000m-500m-1000m-500m – (1000m)	4500m tempo	
Wo 21	3 x (1-2-3-2-1 min) pauze steeds 1 min	27 min tempo	SP 3 min
Vr 23	7 x (4 min vlot-2 min pauze)	28 min tempo	
Zo 25	Duurloop	7 – 15 km	
Wo 28	2 x (800m- pauze 2min) 3 à 4 x (600m- pauze 2min)	4000m tempo	SP 3min
Vr 30	3 x (5 x 2 min draven- 30 sec)	38 min tempo	SP 3 min
	Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.		
	Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop! Tussen de 7 en 12 km !		Overleg met mij wat voor jou een passende afstand is.
	Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er tussen twee trainingen minimaal een rustdag zit!		Voor advies op maat: bespreek jouw doelstelling met mij!
	Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.		